

## Vaja 3: Meditacije za povezovanje z dušo

- Prva meditacija: **Povezovanje in uravnavanje z dušo**
- Druga meditacija: **Izgradnja Mojstra v Srcu**
- Tretja meditacija: **Pošiljanje pomoči človeštvu**

Predstavljamo vam meditacije, ki nas bodo usposobile za resno ezoterično delo in v prvi vrsti za izvajanje skupinskega zdravljenja. Vedite tudi, da so te meditacije samo ene od mnogih možnih. Navedene meditacije so povzete po navodilih Mojstra Djwhala Khula in prirejene začetnikom, zato so podane tudi obrazložitve.

Več o meditaciji, kot načinu napredovanja, si lahko preberete v **Lekciji 5: Kaj je meditacija in zakaj jo izvajamo**, in v knjigah **Pisma o okultni meditaciji** in **Ezoterično zdravljenje** (izdani v slovenščini).

V nadaljevanju so opisane temeljne meditacije za ezoterično delo, ki jih lahko izvajate samostojno ali v skupini. Od navedenih začnite s tisto, ki vam najbolj ustreza. Vsekakor vam priporočamo, da izvajate vse naštetje, saj so del usposabljanja za skupinsko zdravljenje, ki ga bomo izvajali. Vaje bodo v korist tudi tistim, ki ste večji meditiranja, saj vas bodo povezale z našim skupnim delom in našo skupino.

Z izvajanjem teh meditacij boste razvijali občutek za višje energije, krepili občutljivost nanje in jih zaznali v svojem telesu. Obenem te meditacije predstavljajo preizkušene metode duhovnega razvoja, ki vas bodo pripravile za uspešno prevajanje energij v procesu skupinskega (in kasneje individualnega) zdravljenja. Počasi in postopoma prebujajo občutek istovetnosti z duhovno dušo in vsemi dušami. To pa je tudi temelj skupinskega dela.

Navedene so tri različne meditacije, ki so si sicer podobne, vendar se v postopkih nekoliko razlikujejo. Z vsemi tremi razvijamo in krepimo stik z dušo. Vsaka od njih pa ima poleg tega še svojstven namen. Deloma je razviden iz same meditacije, deloma pa se bo razkril z meditiranjem.

### Splošna navodila

Po možnosti meditirajte zjutraj in si izberete prostor, kjer vas ne bo nihče motil. Če bo to vedno isti prostor, se bo sčasoma na tem mestu zgradilo energijsko polje, ki vam bo nudilo zaščito in pomagalo pri hitrem vzpostavljanju želenih povezav z višjim nivojem zavesti.

Pred začetkom vsake meditacije se najprej pripravite. Postopki priprave so po točkah podani na začetku vsake meditacije. Obrazložitev pa si lahko ogledate v **Vaji 2: Priprava na meditacijo**. Da si jih boste lažje zapomnili, si jih izpišite. Z nekaj vaje boste te postopke lahko hitro izvedli, kar bo trajalo le nekaj minut.

Izberete si eno od spodaj navedenih meditacij in sledite postopkom. Ko je navedenih več možnih »oblik« za meditacijo (I. in II. Meditacija), izberite samo eno, na kateri boste meditirali. Tudi to si zapišite ali pa si jo zapomnite.

## Prva meditacija

### Povezovanje in uravnavanje z dušo

Pred začetkom meditiranja si izberite eno od spodaj navedenih »trditev« oziroma izjav (pod točko 10.), na kateri boste meditirali. Lahko si jo tudi zapišete, da si jo boste lažje zapomnili.

Nato sledite naslednjim postopkom:

1. Udobno se namestite v sedečem položaju in zaprite oči.
2. Normalno in sproščeno dihanje, v enakomernem ritmu.
3. Sprostite svoje telo.
4. Svojo pozornost iz umirjenega fizičnega telesa preusmerite na svoje občutke. V sebi tiho izgovorite besede, Mir, Lepota, Ljubezen. Ob vsaki izgovorjeni besedi si predstavljajte, kako se vaše čustveno telo polni z mirom, lepoto in ljubeznijo.
5. Nato se zavejte svojih misli. Izgovorite besede, Zbranost, Osredotočenost, Moč. Nato za nekaj trenutkov ponovno usmerite pozornost na sproščeno dihanje. S tem umirite svoj um.
6. Nato izgovorite mantro: Jaz sem duša, ki deluje znotraj tega telesa.
7. Sedaj si zamislite svoj Ego oziroma svojo duhovno dušo kot žareče sonce zlate svetlobe.
8. Občutite, kako vas obliva toplina žarkov vaše duše in polni vaše srce. Poskušajte začutiti prisotnost duše znotraj srca.
9. Naj ta občutek prisotnosti duše preplavi vaše celotno telo in ta občutek nekaj trenutkov zadržite.

Na tem mestu v meditaciji lahko za trenutek pomislite na izbranega Mojstra in ga zaprosite za pomoč. Lahko si zberete tudi svojo duhovno dušo, ki je dejansko vaš Mojster. Nato nadaljujete z meditacijo.

10. Z občutkom združenosti z dušo, potihoma, v sebi izgovorite eno od spodaj navedenih izjav in na njej meditirajte oziroma o njej osredotočeno razmišljajte:
  - a. Stremim k cilju dovršenega služenja.  
Jaz sem duša, katere narava je svetloba, ljubezen in nesebičnost.
  - b. Svoj um usmerjam k svetlobi.  
Jaz sem duša, Jaz sem Načrt, in v tej svetlobi Sem eno z vsem kar diha.
  - c. Prečiščujem svoje čustveno življenje in vem, da sem le kanal za ljubezen Boga. In v tem močnem telesu ljubečega jaza ne obstaja ničesar, kar bi omejevalo izliv ljubezni Boga vsem, ki jih srečam.
  - d. Trdno stojim s pomočjo ljubezni in božanske moči. Jaz izražam naravo Božjega Sina. Tako rešujem tiste, ki trpijo na poti življenja in povzdigujem male.
11. Nato skušajte zadržati svojo pozornost samo na tej izjavi in o njej razmišljajte, kolikor dolgo zmorete.
12. Za zaključek meditacije trikrat izzvenite Sveto Besedo:  
OM.....OM.....OM

Najbolje je, da na vsaki od izjav meditirate en teden, ali vsaj nekaj dni v tednu. Tako boste že v mesecu dni lahko občutili določene rezultate.

To je osnovna meditacija in podlaga za vsako ezoterično delo. Vedite namreč, da pri tem delu delamo z energijo duše, to pa pomeni, da vse temelji na vzpostavljanju stika oziroma uravnanosti z dušo.

## Druga meditacija

### Izgradnja Mojstra v Srcu

Pred začetkom meditiranja si izberite enega izmed Mojstrov, ki se vam zdi najbliže. Naj naštejemo samo nekatere izmed Mojstrov, ki nam pomagajo: Koot Humi, Morya, Rakoczi, St. Germain, Hilarion, Serapis, in ne nazadnje Mojster Djwhal Khul, ki nam je podal to znanje in nam ga pomaga prenesti v prakso.

Nato sledite naslednjim postopkom:

1. Udobno se namestite v sedečem položaju in zaprite oči.
2. Normalno in sproščeno dihanje, v enakomernem ritmu.
3. Sprostite svoje telo.
4. Svojo pozornost iz umirjenega fizičnega telesa preusmerite na svoje občutke. V sebi tiho izgovorite besede, Mir, Lepota, Ljubezen. Ob vsaki izgovorjeni besedi si predstavljajte, kako se vaše čustveno telo polni z mirom, lepoto in ljubeznijo.
5. Nato se zavejte svojih misli. Izgovorite besede, Zbranost, Osredotočenost, Moč. Nato za nekaj trenutkov ponovno usmerite pozornost na sproščeno dihanje. S tem umirite svoj um.
6. Nato izgovorite mantro: Jaz sem duša, ki deluje znotraj tega telesa.
7. Sedaj si zamislite svoj Ego oziroma svojo duhovno dušo kot žareče sonce zlate svetlobe.
8. Občutite, kako vas obliva toplina žarkov vaše duše in polni vaše srce. Poskušajte začutiti prisotnost duše znotraj srca.
9. Naj ta občutek prisotnosti duše preplavi vaše celotno telo in ta občutek nekaj trenutkov zadržite.
10. Z občutkom združenosti z dušo pomislite na izbranega Mojstra in ga zaprosite za pomoč. To pomoč boste prejeli ves čas meditacije, ne da bi na to mislili.
11. Nato si v velikosti približno petih centimetrov skrbno vizualizirajte podobo sebe in Mojstra znotraj eteričnega območja srčnega centra (na hrbtu med lopaticama).

Podobo sebe in Mojstra izgrajujte natančno in skrbno ter jo s pomočjo domišljije poskusite čim natančneje vizualizirati, tako da bosta za vas postali povsem resnični. Z ljubečim trudom bosta podobi samodejno postali del vašega meditativnega procesa.

Eterično območje srčnega centra leži na hrbtu med lopaticama in je od hrbtenice oddaljen približno sedem centimetrov. Več o centrih si preberite v [Lekciji 3: Centri in žleze](#).

12. Zavedajte se, da ste duša, ki je zlita z osebnostjo. Predstavljajte si, da gradite most med sabo kot dušo in dušo Mojstra, ki je preplavljen s svetlobo, ljubeznijo in močjo. Poskušajte občutiti globoko povezanost med obema dušama.
13. Miselno potrdite, da ste uravnani s svojo dušo in občutite njeno svetlobo, njeno ljubezen in njeno moč kot svojo svetlobo, svojo ljubezen in svojo moč.

14. Potem preberite ali še bolje v mislih izrecite naslednje trditve:

*Z nepopustljivo odločnostjo in predano aspiracijo igram svojo vlogo.*

*Pogledujem navzgor, pomagam navzdol.*

*Jaz ne sanjarim, niti ne počivam.*

*Jaz se trudim, Jaz služim, Jaz žanjem, Jaz prosim, Jaz sem Križ, Jaz sem Pot.*

*Poteptam svoje delo in se povzdigujem nad svoj pobiti jaz.*

*Ubijam poželenje in se trudim brez želje po nagradi.*

*Odrekam se miru. Pozabim na počitek in v mukah bolečine jaz ugasnem in najdem Sebe ter vstopim v mir.*

*Vsemu temu se svečano zaobljubljam in kličem svoj Višji Jaz.*

Te trditve si zapomnite ali pa zapišite, da jih boste med meditacijo prebrali in nato nadaljevali z osredotočanjem in s premišljevanjem o teh izjavah.

13. Za zaključek meditacije trikrat izzvenite Sveto Besedo:

OM.....OM.....OM

Ta meditacija vam bo pomagala razvijati povezavo z dušo in zavedanje, da ste vi in duša eno. Z vztrajnim delom pa lahko posežete tudi po višjih ciljih, ki so namen ezoteričnega poučevanja in delovanja.

## **Tretja meditacija**

### **Pošiljanje pomoči človeštvu**

Sledite naslednjim postopkom:

1. Udobno se namestite v sedečem položaju in zaprite oči.
2. Normalno in sproščeno dihanje, v enakomernem ritmu.
3. Sprostite svoje telo.
4. Svojo pozornost iz umirjenega fizičnega telesa preusmerite na svoje občutke. V sebi tiho izgovorite besede, Mir, Lepota, Ljubezen. Ob vsaki izgovorjeni besedi si predstavljajte, kako se vaše čustveno telo polni z mirom, lepoto in ljubeznijo.
5. Nato se zavejte svojih misli. Izgovorite besede, Zbranost, Osredotočenost, Moč. Nato za nekaj trenutkov ponovno usmerite pozornost na sproščeno dihanje. S tem umirite svoj um.
6. Nato izgovorite mantro: Jaz sem duša, ki deluje znotraj tega telesa.
7. Sedaj si zamislite svoj Ego oziroma svojo duhovno dušo kot žareče sonce zlate svetlobe.
8. Občutite, kako vas obliva toplina žarkov vaše duše in polni vaše srce. Poskušajte začutiti prisotnost duše znotraj srca.
9. Naj ta občutek prisotnosti duše preplavi vaše celotno telo in ta občutek nekaj trenutkov zadržite.

10. Na tem mestu v meditaciji lahko za trenutek pomislite na izbranega Mojstra in ga zaprosite za pomoč. Nato nadaljujete z meditacijo.
11. Osredotočite svojo pozornost na ažna center (ki leži med obrvmi pred čelom) in jo tam zadržite ves čas meditiranja.
12. Glasno izrecite Veliko Invokacijo ter s pomočjo vizualizacije sledite Sveti Besedi za odrešitev človeštva in Zemlje.

### **VELIKA INVOKACIJA**

**Iz točke Svetlobe v Božjem Umu  
naj svetloba razsvetli ume ljudi.  
Naj Svetloba oblije Zemljo.**

**Iz točke Ljubezni v Božjem Srcu  
naj se ljubezen prelije v srca ljudi.  
Naj se Kristus vrne na Zemljo.**

**Iz središča, kjer je znana Božja Volja,  
naj namen vodi male volje ljudi –  
namen, ki ga poznajo in mu služijo Mojstri.**

**Iz središča, ki se imenuje človeštvo,  
naj se izvrši Načrt Ljubezni in Svetlobe.  
Naj se zapečati duri, za katerimi biva zlo.**

**Naj Svetloba in Ljubezen in Moč,  
obnovijo Načrt na Zemlji.**

13. Za zaključek meditacije trikrat izzvenite Sveto Besedo:

OM.....OM.....OM

Veliko invokacijo pri meditiranju uporabljajo mnoge skupine širom naše dežele in po svetu. Verzije samega besedišča se med seboj malo razlikujejo, vendar pa je namen isti in razlike ne vplivajo na uspešnost delovanja priklicanih energij. Zato uporabljajte tisto verzijo, ki vaj je najbolj pri srcu. Najbolje je, da se pesnitev naučite na pamet, lahko pa jo tudi izpišete in v procesu meditacije preberete.

Mnogi med vami že dlje časa izvajate skupinsko meditacijo z imenom transmisijska meditacija, ki se ne razlikuje od zgoraj navedene. S to meditacijo tako na edinstven način prevajamo energije, ki jih kot človeštvo sprejemamo iz višjih kraljestev.

Velika invokacija pa je zelo učinkovita prošnja ali molitev. Z njeno uporabo lahko vsaka skupina ali posameznik, ki meditira za pomoč človeštvu, priključuje energije Kristusa in Mojstrov, da stečejo skozi njihove čakre in pomagajo pri uresničevanju z invokacijo izrečene prošnje.

Več o tem si lahko preberete v knjigi Benjamina Crema: Transmisija - meditacija za novo dobo.

## Spodbuda

S temi kratkimi postopki, ki jim sledite v meditaciji, ne boste dosegli le osnovnega namena, to je poglobljanje povezave z dušo, temveč lahko doživite tudi neko duhovno izkustvo, na primer: lahko resnično občutite navzočnost svoje duše ali angela Prisotnosti; lahko dosežete stik z višjimi bitji ali Mojstrom; doživite lahko presvetlitev, ko vas oblije žarek svetlobe in vam razjasni rešitev za določen problem in razkrije pot za vas ali za skupino.

Z izkustvom upanje postane prepričanje, vera in zaupanje pa nista več potrebna, saj potem človek preprosto ve. To bo zelo dragoceno tudi za izvajanje skupinskega dela in v našem primeru bo to skupinsko zdravljenje.

Da bi vam postopki meditacije prešli v kri, bo potrebno nekaj vaje. Ko vam jih bo uspelo izpeljati s polno prebujeno zavestjo in skrbno osredotočeno pozornostjo, bodo rezultati izjemno močni, daljnosežni in nazorno razvidni, in to mnogo bolj, kot se vam morda zdi. Ko boste usvojili postopke in se jih boste navadili, bo meditacija trajala približno petnajst minut.

Vaš vloženi čas in trud bo bogato poplačan. Obenem se boste tudi usposabljali za naše skupinsko delo zdravljenja. Vsekakor boste s temi meditacijami duhovno napredovali, okrepila pa se bo tudi vaša zmožnost služenja svetu.